«**Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми подготовительной группы»**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет ребёнок проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**Здоровьесберегающая технология** – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

*- технологии сохранения и стимулирования здоровья;*

*- технологии обучения ЗОЖ;*

*- коррекционные технологии.*

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме и их культурного творчества; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя. Особое внимание мы уделяем обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, профилактике их переутомления, применяя на практике различные методы и приемы для создания здоровьесберегающей среды в своей возрастной группе.

**Для сохранения и стимулирования здоровья** дошкольников нами применяются следующие технологии**:**

**Динамические паузы**проводятся во время ООД в течение 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других гимнастик в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

**Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки *(после интерактивных игр просмотра слайдов презентации*), способствует снятию статического напряжения мышц глаз, улучшению кровообращения.

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**Игровая оздоровительная гимнастика**  **после дневного сна** проводится ежедневно в течение 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки. Для профилактических целей были изготовлены коврики-дорожки. Дети с удовольствием ходят по ним после дневного сна. Дорожка прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

**К технологии обучения здоровому образу жизни,** реализуемыми нами в подготовительной группе относятся:

**Утренняя гимнастика** проводится инструктором по физической культуре и воспитателями группы ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

**Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю по 25 – 30 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно- игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

**Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

   Среди **коррекционных технологий** нами используются:

**Артикуляционная гимнастика** - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, которые помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

**Технология музыкального воздействия.**Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память. Используем музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников на занятиях. Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.

**Сказкотерапия** – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. В нашей работе чаще используем авторские сказки, т.к. в них есть много поучительного. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы- основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Орленок»

Сообщение на педсовет №2

Тема: «Физическое развитие здоровья дошкольника»

Тема: «Здоровьесберегающие технологии для детей

подготовительной группы»

Обмен опытом оздоровительной работы с детьми

Воспитатель:

Плотникова Ирина Юрьевна

с. Солонешное 2022г.